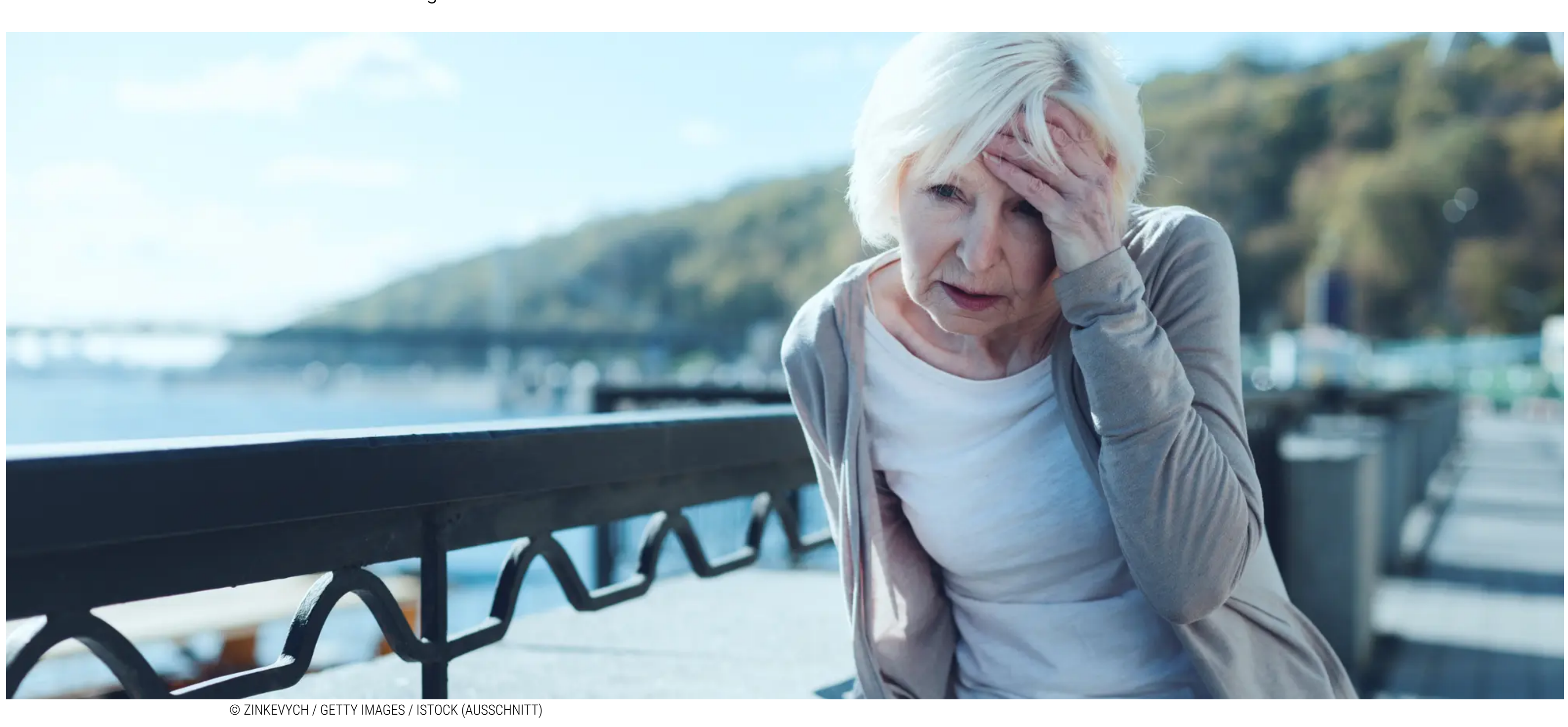
16.03.2023

SICHER HELFEN

Wie hilft man bei einer Dehydration?

Heute schon genug getrunken? Besonders bei Älteren lässt das Durstgefühl oft nach. Durch starkes Schwitzen oder Fieber dehydrieren sie leicht. Was man dann tun kann, kurz erklärt.

von Esther Megbel



© ZINKEVYCH / GETTY IMAGES / ISTOCK (AUSSCHNITT)

Wenn ältere Menschen Flüssigkeitsmangel haben, klagen sie oft über Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit. Es besteht bei ihnen dann auch das Risiko, zu stürzen und sich dabei zu verletzen.

> ## Sicher helfen
> Erste Hilfe rettet Leben. Wenn jemand in eine medizinische Notsituation gerät, sind wir deshalb alle verpflichtet, zu helfen. Trotzdem zögern viele Menschen im Ernstfall, oft aus Angst vor Fehlern. Diese Unsicherheit muss aber nicht bleiben. In unserer Serie »Sicher helfen« erklären wir, was im Notfall zu tun ist: Wie erkennt man einen Schlaganfall? Welche Informationen braucht der Notruf? Und wann muss man reanimieren?

Achtung: Dieser Text bietet lediglich einen Überblick über Erste-Hilfe-Maßnahmen. Er ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Kursangebote bieten unter anderem das Deutsche Rote Kreuz, die Malteser, die Johanniter, der Arbeiter-Samariter-Bund und auch viele private Ausbildungsstellen in ganz Deutschland an.

Sie besuchen Ihren Großvater, der kürzlich wegen seines hohen Blutdrucks im Krankenhaus war. Während des Gesprächs fallen ihm immer wieder die Augen zu. Als Sie ihn fragen, wie es ihm geht, klagt er über Kopfschmerzen und Schwindel. Sein Wasserglas hat er seit Ihrer Ankunft nicht angerührt.

Was ist los?

Ihr Großvater ist dehydriert, wahrscheinlich weil er zu wenig trinkt und entwässernde Blutdruckmedikamente einnimmt. Als Faustregel gilt, dass Erwachsene mindestens 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht am Tag aufnehmen sollten, bei Hitze oder körperlicher Betätigung mehr. Da ein Teil des Wasserbedarfs über die Nahrung gedeckt wird, sollten sie je nach Alter und Gewicht rund 1,3 bis 1,5 Liter am Tag trinken. Abhängig von Alter und Gewicht sollten Säuglinge etwa 400 bis 600 Milliliter Milch am Tag trinken, Kleinkinder gut 800 Milliliter Wasser. Verliert man vermehrt Flüssigkeit oder trinkt zu wenig, werden der Wasser- und der Salzhaushalt gestört: Das Blut dickt ein und fließt langsamer, so dass die Organe und Gewebe mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Um nicht noch mehr Flüssigkeit zu verlieren, scheidet der Körper weniger Flüssigkeit über die Nieren aus. Damit verbleiben aber gleichzeitig mehr Giftstoffe im Organismus, die sonst über den Urin ausgeschieden würden. Bei starkem Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall verliert der Körper neben Flüssigkeit auch Salze, was den Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann.
Eine Dehydration entsteht schnell bei hohen Temperaturen oder starker körperlicher Anstrengung. Ebenso sorgen Durchfall, Erbrechen und Fieber für einen Flüssigkeitsmangel. Scheidet die Niere mehr Flüssigkeit aus als normal, dehydriert man schnell. Dafür können entwässernde Medikamente sorgen, die Diuretika, aber ebenso Erkrankungen wie ein Diabetes mellitus oder Nierenschäden. Starke Blutverluste oder großflächige Verbrennungen sind medizinische Notfälle, die ebenfalls mit einem Flüssigkeitsmangel einhergehen. Oft sind ältere Menschen betroffen, weil ihr Durstgefühl nachlässt. Auch schwer Erkrankte oder Säuglinge und Kleinkinder können leicht dehydrieren.

Warum ist das gefährlich?

Bei einer leichten Dehydration bekommt man zunächst Durst und eine trockene Mundschleimhaut. Außerdem nimmt der Urin eine dunklere Farbe an, weil er stärker konzentriert ist. Wird der Flüssigkeitsmangel nicht ausgeglichen, kommen Kopfschmerzen, eingesunkene Augen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Desorientiertheit oder Schwindel dazu. Bei älteren Betroffenen steigt das Risiko, zu stürzen und sich zu verletzen. Dehydrierte Kinder weinen möglicherweise, ohne Tränen zu produzieren. Säuglinge werden unruhig oder lethargisch und können Fieber bekommen. Außerdem fallen ihre Fontanellen ein.

Ein schwerer Flüssigkeitsmangel führt zu Muskelkrämpfen, Verwirrtheit und Herzrasen bis hin zur Bewusstlosigkeit. Dann droht Gefahr: Die Niere kann akut Schaden nehmen und das Infektionsrisiko für Harnwegsinfekte steigt. Zudem können sich Blutgerinnsel in den tiefen Venen der Beine bilden, die sich mit Schwellungen, Schmerzen und einer Blaufärbung der Haut äußern und wiederum ein Risiko für einen lebensbedrohlichen Gefäßverschluss in der Lunge bergen. Gerät der Körper in einen Kreislaufschock, besteht Lebensgefahr: Er geht mit einem niedrigen Blutdruck bei steigender Herzfrequenz einher sowie mit schneller Atmung, geringer oder ausbleibender Urinausscheidung, Verwirrung oder Bewusstlosigkeit. Ohne eine rechtzeitige Behandlung versagen die Organe und der Kreislauf.

Wie kann man helfen?

Eine leichte Dehydration können gesunde Menschen in der Regel gut selbst ausgleichen, indem sie ausreichend trinken. Kleinkinder, Ältere oder Vorerkrankte sollte man bei Beschwerden lieber frühzeitig ärztlich untersuchen lassen. Ob sie dehydriert sind, kann man am Hautfaltentest erkennen: Dazu drückt man die Haut auf dem Handrücken oder dem Unterarm mit Daumen und Zeigefinger zu einer Falte zusammen. Bleibt die Hautfalte nach dem Loslassen einige Sekunden stehen, fehlt dem Körper wahrscheinlich Flüssigkeit. Dann gibt man ungesüßten Tee, Mineral- oder Leitungswasser zu trinken. Bei starkem Schwitzen ist eine Saftschorle am besten geeignet, weil sie zusätzlich Zucker und Minerale liefert. In der Apotheke kann man außerdem spezielle Trinklösungen kaufen, die vor allem bei Erbrechen und Durchfall den Salz- und Flüssigkeitshaushalt ausgleichen. Bei schweren Symptomen muss man unbedingt den Notruf 112 alarmieren. Ist die Person bewusstlos und atmet nicht normal, muss man sofort mit der Wiederbelebung starten.

Wie geht es weiter?

Zunächst sprechen die Ärztinnen und Ärzte mit der Person, fragen nach Farbe und Menge des ausgeschiedenen Urins und untersuchen sie körperlich. Außerdem nehmen sie Blut ab, um die Salzkonzentration und den Blutzuckerspiegel zu messen. Wenn möglich, wird der Flüssigkeitsmangel ausgeglichen, indem der oder die Betroffene viel trinkt. Bei einer schweren Dehydratation muss er oder sie jedoch im Krankenhaus behandelt werden. Dort geben die Mediziner langsam Flüssigkeit über die Vene oder unter die Haut. Zu viel Flüssigkeit auf einmal könnte zusätzlich bestehende Erkrankungen wie eine Herzschwäche verschlechtern. Um zu überprüfen, ob die Person ausreichend Flüssigkeit bekommt oder gar zu viel, wird sie regelmäßig gewogen. Außerdem werden die Ursache der Dehydration und mögliche Komplikationen behandelt.

Esther Megbel
Die Autorin ist studierte Medizinerin und Wissenschaftsjournalistin.